

Dieta Já!

Receitas light

52

SÍMBOLO 20 ANOS

PARTE INTEGRANTE DA REVISTA DIETA JÁ! NÃO PODE SER VENDIDA SEPARADAMENTE.

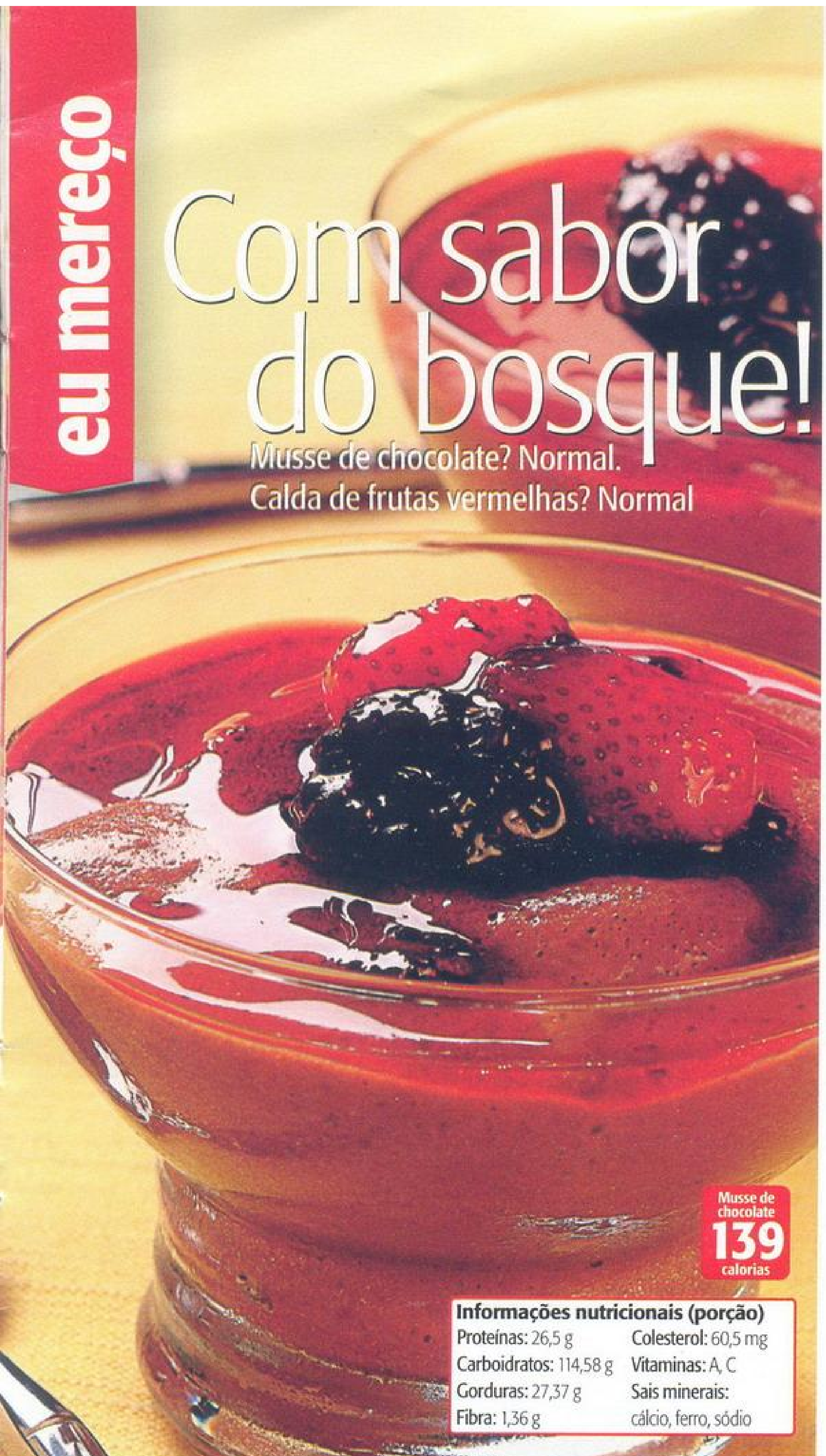
Musse com frutas do bosque

(pág. (3)

E mais:

Com sabor do bosque!

Musse de chocolate? Normal. Calda de frutas vermelhas? Normal



Informações nutricionais (porção)

Proteínas: 26,5 g	Colesterol: 60,5 mg
Carboidratos: 114,58 g	Vitaminas: A, C
Gorduras: 27,37 g	Sais minerais:
Fibra: 1,36 g	cálcio, ferro, sódio

MUSSE DE CHOCOLATE COM FRUTAS

- **Calorias por porção: 139**
- **Tempo de preparo: 4 h**
- **Rendimento: 12 porções**

INGREDIENTES

- 1 envelope de **gelatina em pó sem sabor**
- 8 col. (sopa) de **água fervente**
- 3 claras
- 1 lata de **leite condensado desnatado**
- 1 col. (chá) de **raspas de limão**
- 1 lata de creme de **leite light**
- 3 col. (sopa) de **cacau em pó**
- 2 xíc. (chá) de **frutas vermelhas** congeladas (morango, framboesa e amora)
- 4 col. (sopa) de **vinho branco**
- 4 col. (sopa) de **açúcar light**

MODO DE FAZER

1. Dissolva a gelatina na água fervente. Reserve.

2. Bata as claras em neve. Reserve.

3. Num recipiente à parte, misture o leite condensado, as raspas de limão, o creme de leite e o cacau em pó.

4. Adicione a gelatina dissolvida e, por último, as claras em neve, misturando delicadamente. Distribua em taças e leve para gelar.

5. Cozinhe as frutas vermelhas com o açúcar light e o vinho branco, até que amoleçam e a calda engrosse.

6. Espere esfriar e cubra a musse com esta calda. Sirva a seguir.

UTENSÍLIOS: DRAGONETTI (TAÇAS), JACARÉ DO BRASIL (TALHER) E MAISON TECIDOS (TECIDO)

Conheça os ícones

Hipertensos · Diabéticos · Colesterol alto · Vegetarianos · Crianças · Boa digestão · Energético · Congelar

RECEITAS DA NUTRICIONISTA E CHEF CYNTHIA ANTONACCIO, DA EQUILIBRIUM CONSULTORIA EM NUTRIÇÃO E BEM ESTAR LTDA.
FOTOS: CODO MELETTI. PRODUÇÃO CULINÁRIA: BETH FREIDENSON



Sucesso absoluto em restaurantes *fusion*

Modernas, agridoces ou veggies, elas são o must do momento em casas que oferecem cardápios contemporâneos!

Tigelas variadas!

De frango com damasco
378
calorias

DE FRANGO COM DAMASCO E RICOTA AO MOLHO DE LARANJA

- **Calorias por porção: 378**
- **Tempo de preparo: 25 min**
- **Rendimento: 2 porções**

INGREDIENTES

- 2 **peitos de frango** sem pele e sem osso
- 1 col. (sopa) de **azeite**
- 1/2 col. (chá) de **sal**
- 75 g de **damasco** cozido em 1/4 de xícara de **água** ou o suficiente para não formar líquido
- 1/2 xíc. (chá) de **ricota**
- 1 col. (sopa) de **requeijão light ou cream cheese light**
- 1 col. (chá) de **casca de laranja** ralada
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**
- 1 pitada de **noz-moscada** ralada
- 3 col. (chá) de **suco de laranja**

Para o molho

- 1 xíc. (chá) de **suco de laranja**
- 1 col. (sobrem.) de **maisena**
- **sal** a gosto
- **alecrim fresco** (ou seco se não tiver opção)

MODO DE FAZER

1. Corte o frango em cubos, tempere com sal, gengibre, cebola, alho e salsa, batidos em pasta no liquidificador.
2. Aqueça o forno a 220ºC (forno quente).
3. Numa tigela, misture o damasco amassado com a ricota, o cream cheese (ou requeijão light), a casca ralada de laranja, a pimenta-do-reino, a noz-moscada e o restante do sal. Misture bem.
4. Misture os cubos de peito de frango com a mistura de damasco. Regue com suco de laranja e cubra com papel alumínio.
5. Coloque o frango numa assadeira média e deixe assar por 25 minutos ou até ficar bem cozido.
6. Prepare o molho: em fogo brando dissolva a maisena no suco de laranja até engrossar. Acrescente o alecrim fresco e reserve.
7. Separe as porções em duas tigelas e regue com o molho.

Informações nutricionais

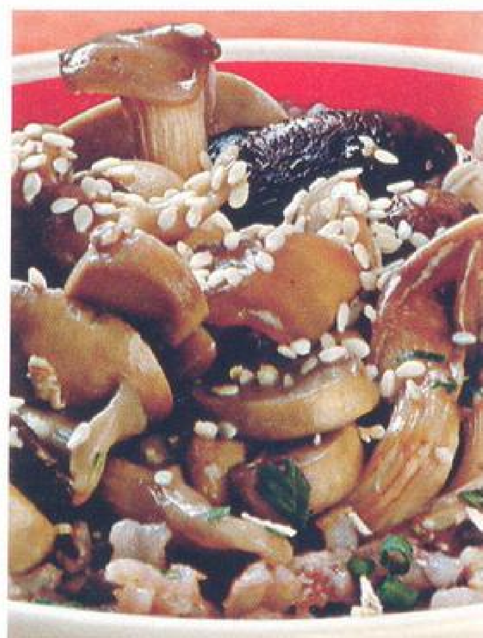
Proteínas: 27,42 g	Colesterol: 82,60 mg
Carboidratos: 37,45 g	Vitaminas: A, C
Gorduras: 13,19 g	Sais minerais:
Fibras: 3,07 g	cálcio, ferro, sódio

INTEGRAL COM MIX DE COGUMELOS

- **Calorias por porção: 213**
- **Tempo de preparo: 25 min**
- **Rendimento: 2 porções**

INGREDIENTES

- 1 col. (sopa) de **margarina light**
- 1 xíc. (chá) de **cogumelos paris** em lâminas
- 1 xíc. (chá) de **cogumelos shiimeji** fatiados
- 1/2 xíc. (chá) de **cogumelos shitake** picados
- 2 col. (sopa) de **shoyu**
- 1 col. (chá) de **gengibre fresco** ralado
- 8 col. (sopa) de **arroz integral** cozido



MODO DE FAZER

1. Em uma panela, derreta a margarina light e refogue os cogumelos por alguns minutos. Acrescente o shoyu e o g engibre. Reserve.
2. Em duas tigelas, coloque 4 col. (sopa) de arroz integral em cada uma e, por cima, o mix de cogumelos quente.
3. Decore com aveia em flocos grossos e semente de gergelim branca.

Integral com mix de cogumelos 213 calorias

Informações nutricionais

Proteínas: 5,72 g	Colesterol: 11,58 mg
Carboidratos: 20 g	Vitaminas: A, C
Gorduras: 3,44 g	Sais minerais:
Fibras: 5,12 g	cálcio, ferro, sódio

UTENSÍLIOS: DRAGONETTI (BOWLS, GARRAFA E PRATO), ST. JAMES (TALHER), MAISON TECIDOS (TECIDO), ROUPA DE MESA (GUARDANAPO), JACARÉ DO BRASIL (TALHER)



VEGETARIANA À ORIENTAL

- **Calorias por porção: 297**
- **Tempo de preparo: 25 min**
- **Rendimento: 2 porções**

INGREDIENTES

- 1 col. (sopa) de **azeite de oliva**
- 1 **dente de alho** amassado
- 1/2 **cebola média** cortada em cubos
- 1/2 col. (sopa) de **gengibre** ralado
- 1/2 maço de **brócolis** limpo (só com as flores)
- 1/2 **pimentão vermelho** em cubos
- 1/2 **pimentão amarelo** em cubos
- 75 g de **abobrinha** em cubos
- 3 col. (sopa) de **shoyu**
- 1 col. (sopa) de **mel**
- **sal** a gosto
- 8 col. (sopa) de **coucous marroquino** cozido

MODO DE FAZER

1. Em uma frigideira grande aqueça o azeite, junte o alho, o gengibre, a cebola e refogue, em fogo baixo, por 4 minutos ou até a cebola começar a ficar transparente.
2. Acrescente o brócolis, os pimentões e a abobrinha. Refogue até que os legumes estejam macios, mas ainda com as cores bem vivas. Desligue o fogo e reserve.
3. À parte, em uma tigela, misture o shoyu, o mel e o sal.
4. Volte a panela para o fogo baixo, despeje o molho e mexa por 4 minutos ou até ficar bem distribuído. Retire do fogo e reserve.
5. Em 2 tigelas individuais, coloque no fundo 4 col. (sopa) de coucous cada uma, e, por cima, os legumes. Decore com sementes de gergelim torradas.

Informações nutricionais

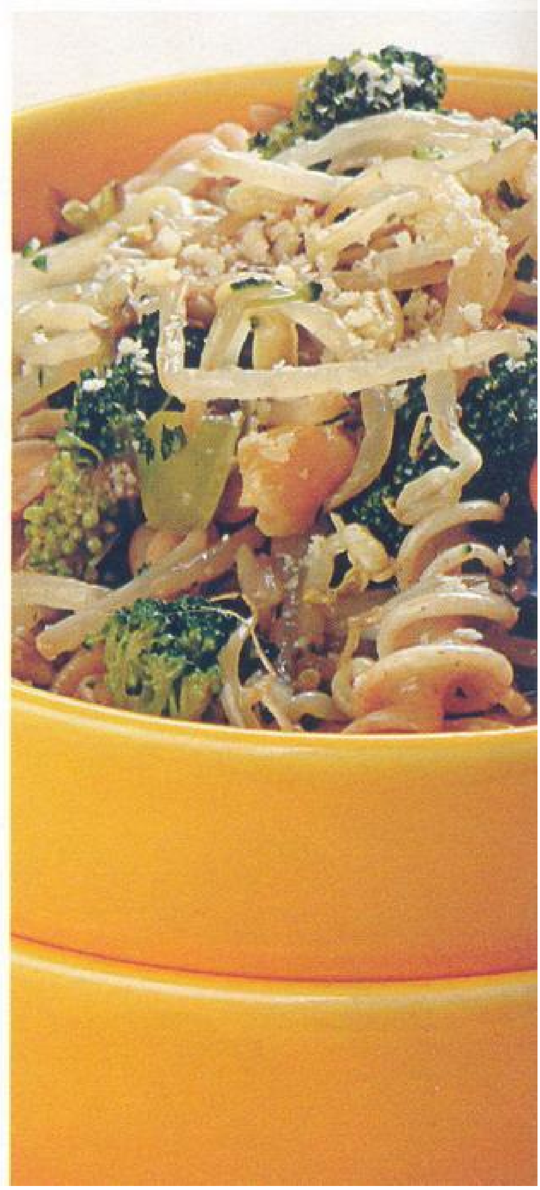
Proteínas: 10,22 g	Colesterol: 34,74 mg
Carboidratos: 51,38 g	Vitaminas: A, C
Gorduras: 5,62 g	Sais minerais:
Fibras: 2,69 g	cálcio, ferro, sódio

SAUDÁVEL COM BROTO

- **Calorias porção: 381**
- **Tempo de preparo: 25 min**
- **Rendimento: 2 porções**

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de **macarrão tipo parafuso integral**
- 1 col. (chá) de **margarina**
- 150 g de **brócolis**
- 4 col. (sopa) de **salsinha** picada
- 2 col. (sopa) de **shoyu**
- 150 g de **broto de feijão**
- 50 g de **amendoim**
- 50 g de **queijo parmesão** ralado



DE FEIJÃO

MODO DE FAZER

1. Cozinhe o macarrão al dente e reserve.
2. Derreta a margarina e refogue o brócolis, a salsinha, o broto de feijão, o amendoim e o shoyu por cerca de 15 minutos.
3. Em duas tigelas, coloque o macarrão e o refogado por cima. Polvilhe o queijo ralado e sirva.

Informações nutricionais

Proteínas: 22,79 g	Colesterol: 27,0 mg
Carboidratos: 26,62 g	Vitaminas: A, C
Gorduras: 20,39 g	Sais minerais:
Fibras: 4,62 g	cálcio, ferro, sódio



Saudável com broto de feijão
381
calorias



De filé-mignon em tiras
415
calorias

DE FILÉ-MIGNON EM TIRAS

- **Calorias por porção: 415**
- **Tempo de preparo: 30 min**
- **Rendimento: 2 porções**

INGREDIENTES

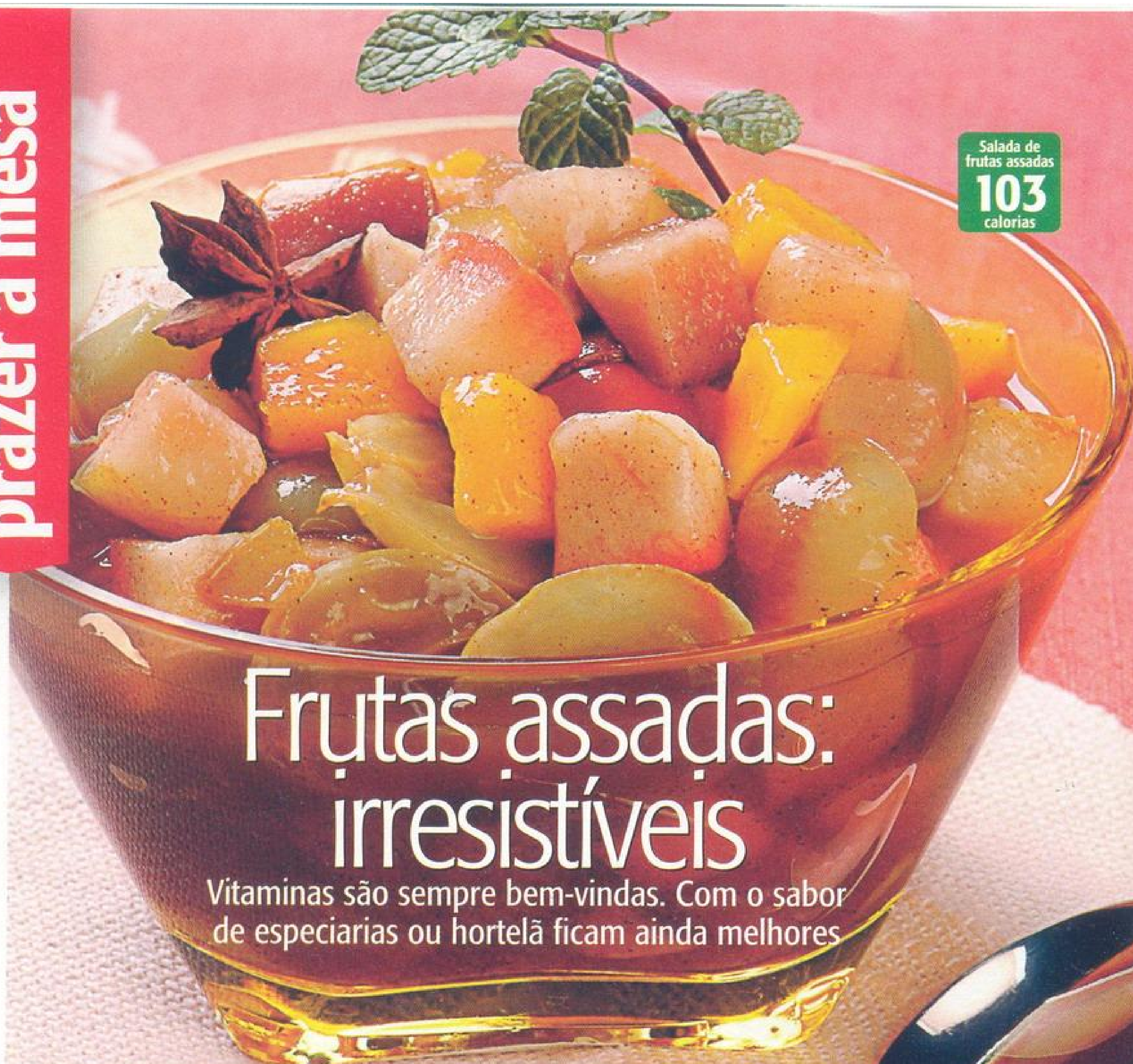
- 200 g de **filé-mignon** em tiras
- 50 ml de **vinho tinto seco**
- 1/2 **cebola** picada
- 2 **dentes de alho** picados
- **salsa e cebolinha**
- 1 col. (sopa) de **alecrim**
- 1 col. (sobrem.) de **ervas secas**
- **sal e pimenta** a gosto
- 2 col. (sopa) de **azeite**
- 1 col. (café) rasa de **amido de milho**
- 4 col. (sopa) de **coucous marroquinho** cozido
- 2 col. (sopa) de **azeitonas pretas**
- 2 col. (sopa) de **tomate seco** escorrido

MODO DE FAZER

1. Misture o vinho, a cebola, o alho, as ervas frescas e secas, o azeite, o sal e a pimenta.
2. Deixe a carne nesse tempero por, no mínimo, 3 horas. Retire, limpe-a de todos os temperos e enxugue com papel absorvente. Reserve o tempero.
3. Doure a carne por igual em uma chapa com o mínimo de óleo.
4. Em uma panela, coloque o tempero da carne e deixe engrossar com o amido. Adicione a carne na panela e deixe cozinhar por 15 minutos.
5. Em duas tigelas coloque o coucous marroquinho e, por cima, a carne em tiras. Adicione o tomate seco e as azeitonas pretas sem caroço.

Informações nutricionais

Proteínas: 13,57 g	Colesterol: 46,95 mg
Carboidratos: 34,16 g	Vitaminas: A, C
Gorduras: 23,19 g	Sais minerais:
Fibras: 1,99 g	cálcio, ferro, sódio



Frutas assadas: irresistíveis

Vitaminas são sempre bem-vindas. Com o sabor de especiarias ou hortelã ficam ainda melhores

SALADA DE FRUTAS ASSADAS COM ESPECIARIAS

- **Calorias por porção: 103**
- **Tempo de preparo: 40 min**
- **Rendimento: 6 porções**

INGREDIENTES

- 1 **maçã** média
- 1 **pêra** média
- 1 **carambola** média
- 1 **manga** média
- 1 xíc. (chá) de gomos de **uva-itália**
- 1 **canela em rama**
- 1 **flor de anis-estrelado**
- 4 **cravos-da-índia**
- 1 col. (chá) de **canela em pó**
- 4 col. (sopa) de **açúcar light**
- 1 copo de **suco de laranja** (250 ml)
- 1/2 copo de **água** (125 ml)

MODO DE FAZER

1. Lave as frutas. Corte a maçã, a pêra e a manga em cubos médios; a carambola em fatias; e as uvas ao meio, retirando as sementes.

2. Coloque as frutas em uma panela, acrescente a canela, o anis, o cravo-da-índia e o açúcar light. Cubra com o suco de laranja e a água.

3. Leve ao fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até as frutas ficarem macias e a calda rala.

4. Retire do fogo, espere esfriar e sirva.

Informações nutricionais

Proteínas: 0,58 g	Colesterol: –
Carboidratos: 24,38 g	Vitaminas: A, C
Gordura: 0,41 g	Sais minerais:
Fibras: 1,67 g	cálcio, ferro, sódio

CREPE DE BANANA

- **Calorias por porção: 103**
- **Tempo de preparo: 40 min**
- **Rendimento: 12 porções**

INGREDIENTES

Para a massa

- 1 xíc. (chá) de **farinha de trigo**
- 1/2 xíc. (chá) de **farinha de trigo integral**
- 2 col. (sopa) de **adoçante culinário**
- 1 pitada de **sal**
- 1 **clara**
- 200 ml de **água**
- 1 1/2 xíc. (chá) de **leite desnatado**
- 1 col. (sopa) de **óleo de canola**

Para o recheio

- 4 **bananas-nanicas** picadas
- 1 xíc. (chá) de **suco de laranja**
- 1 col. (sopa) de **adoçante culinário**
- 1 col. (sopa) de **amido de milho**

MODO DE FAZER

1. Faça a massa batendo no liquidificador o adoçante, as farinhas, o sal, a clara, o leite e 200 ml de água, até ficar homogêneo. Deixe descansar na geladeira por 15 minutos.

2. Em seguida, borrife uma frigideira antiaderente, de 15 cm de diâmetro, com um pouco de óleo de canola e leve ao fogo até ficar bem quente.

3. Despeje a massa até cobrir o fundo da frigideira e deixe dourar dos dois lados. Repita a operação até usar toda a massa.

4. Prepare o recheio: corte as bananas em rodelas, cubra com o suco de laranja, o adoçante e o amido de milho dissolvido em um pouco de água.

5. Leve ao fogo e deixe cozinhar, sem parar de mexer, por 5 minutos ou até que a calda engrosse e as bananas amoleçam. Retire, deixe amornar e recheie os crepes.

6. Polvilhe com a canela e decore com folhas de hortelã.

Informações nutricionais

Proteínas: 19,72 g	**Colesterol:** 3,52 mg
Carboidratos: 1119,44 g	**Vitaminas:** A, C
Gordura: 7,03 g	**Sais minerais:** cálcio, ferro, sódio
Fibras: 9,62 g	



UTENSÍLIOS: ETNA (PRATOS), SPICY (COPOS E BOWL), ROUPA DE MESA (GUARDANAPO), DONATELLI (TECIDO) E JACARÉ DO BRASIL (TALHER)

festa do Havaí!

Se oriente, rapaz... Com estas sugestões que são as mais saudáveis e originais do mundo!



PALITINHOS DE ABACAXI

- **Calorias por porção: 67**
- **Tempo de preparo: 30 min**
- **Rendimento: 4 porções**

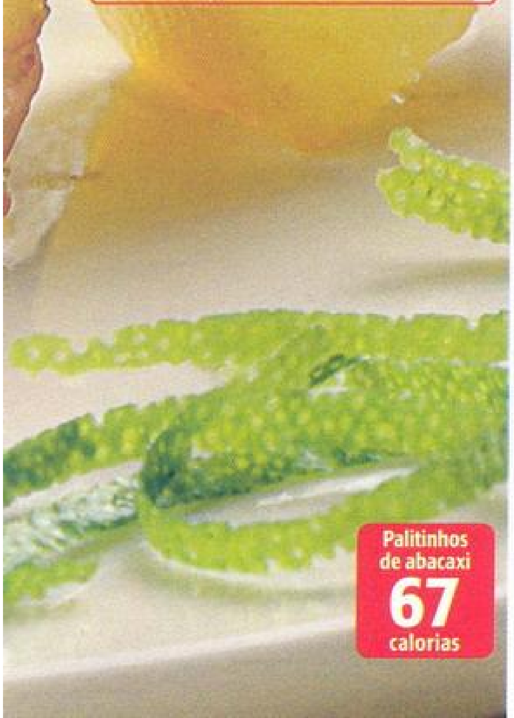
INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) de **abacaxi** em cubos médios
- **folhas de hortelã** inteiras
- **palitos de madeira**
- 2 col. (sopa) de **mel**
- 1 col. (sobrem.) de **suco de limão**

MODO DE FAZER

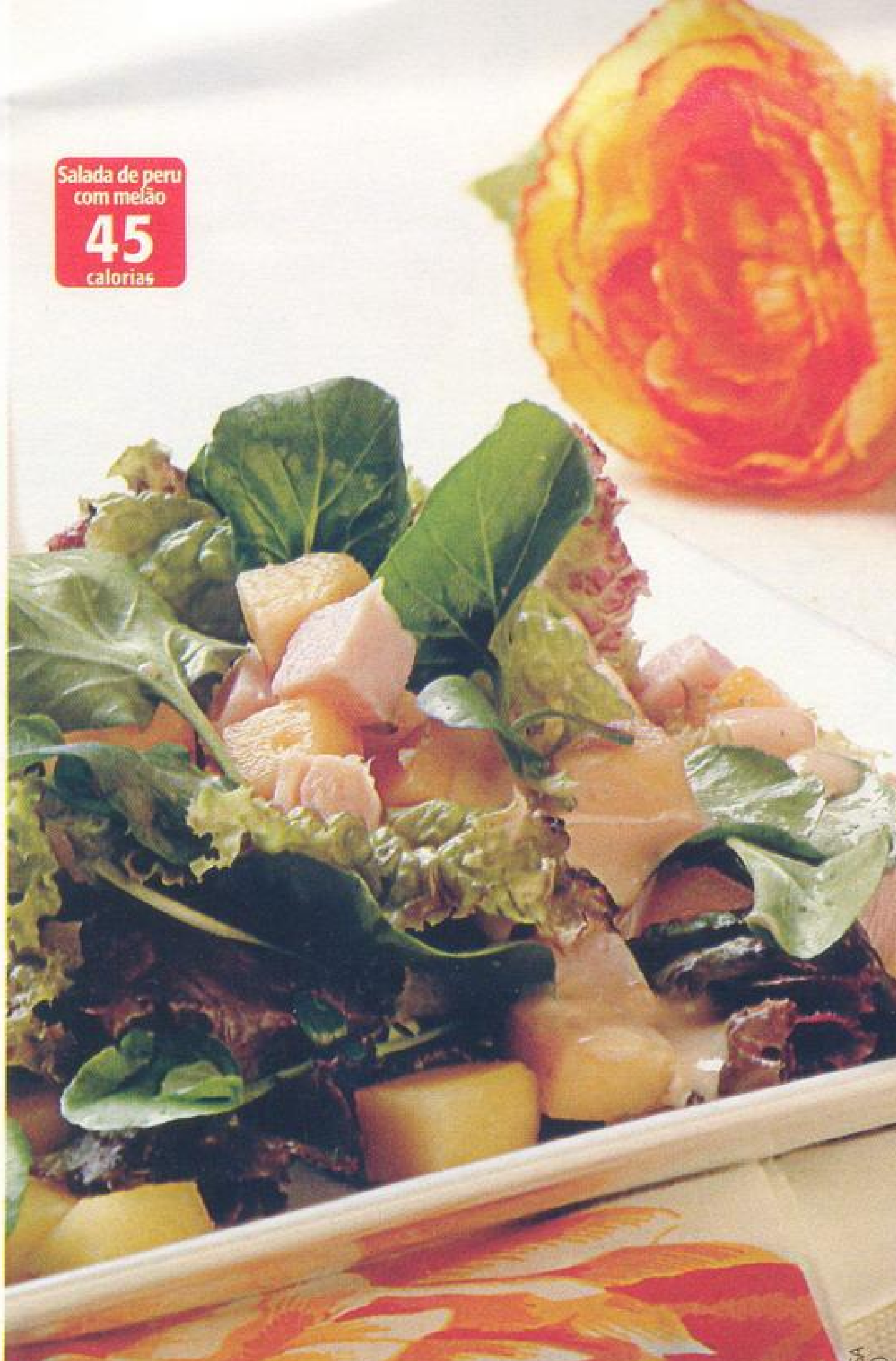
1. Intercale os cubos de abacaxi com as folhas de hortelã em palitos de madeira e disponha-os em um refratário.
2. Misture o mel com 2 col. (sopa) de água e o suco de limão.
3. Pincele os espetos com essa calda e leve ao forno até que fiquem assados.

Informações nutricionais (porção)	
Proteína: 0,53 g	Colesterol: –
Carboidrato: 15,24 g	Vitamina: A,C
Gordura: 0,51 g	Sais minerais: cálcio, ferro, sódio
Fibra: 0,89 g	



Palitinhos de abacaxi
67
calorias

Salada de peru com melão
45
calorias



SALADA DE PERU COM MELÃO

- **Calorias por porção: 45**
- **Tempo de preparo: 30 min**
- **Rendimento: 6 porções**

INGREDIENTES

- 1/2 pé de **alface roxa**
- **1/2 pé de agrião**
- 200 g de **peru** em cubinhos
- 2 xíc. (chá) de **melão** em cubinhos
- 200 g de **iogurte**
- 4 col. (sopa) de **catchup**
- 1 col. (sopa) de **mostarda**
- 1 col. (sopa) **molho inglês**

MODO DE FAZER

1. Lave as folhas, rasgue-as e disponha em um refratário. Coloque os cubinhos de melão e peru por cima e reserve.
2. Misture o iogurte com o catchup, a mostarda e o molho inglês e regue a salada.

Informações nutricionais (porção)	
Proteína: 8,65 g	Colesterol: 16,303 mg
Carboidrato: 6,38 g	Vitamina: A, C
Gordura: 2,7 g	Sais minerais:
Fibra: 1,8 g	cálcio, ferro, sódio

UTENSÍLIOS: DRAGONETTI (PRATO E TAÇAS), SPICY (COPO), ROUPA DE MESA (GUARDANAPO E FLOR), DONATELLI (TECIDO) E ETNA (GARRAFA E PRATO)



PONCHE DE FRUTAS SEM ÁLCOOL

- **Calorias por porção: 83**
- **Tempo de preparo: 2 h 30 min**
- **Rendimento: 6 porções**

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de **abacaxi** em cubos pequenos
- 1 xíc. (chá) de **maçã** picada
- **4 pêssegos em calda diet**
- **raspa de 4 limões**
- 1/2 xíc. (chá) de **açúcar light**
- 2 copos de **vinho tinto**
- 2 copos de **soda limonada diet**

MODO DE FAZER

1. Junte as frutas picadas, acrescente as raspas do limão e o açúcar light. Misture bem.

2. Acrescente o vinho e a limonada e leva à geladeira por 2 horas. Sirva bem gelado.

Informações nutricionais (porção)

Proteína: 0,42 g	Colesterol: –
Carboidrato: 15,46 g	Vitamina: A,C
Gordura: 0,27 g	Sais minerais:
Fibra: 0,72 g	cálcio, ferro, sódio

Ponche de frutas
83
calorias

ROLINHOS DE CAMARÃO

- **Calorias por porção: 129**
- **Tempo de preparo: 50 min**
- **Rendimento: 8 porções**

INGREDIENTES

- 3 col. (sopa) de **azeite de oliva**
- 1/2 kg de **camarões médios** limpos
- 1 **cenoura média** cortada em tiras finas
- 1 **alho-poró médio** cortado em tiras finas
- **sal** a gosto
- **sementes de erva-doce**
- **8 discos de massa de tortilha ou pão-folha**

MODO DE FAZER

1. Aqueça o azeite numa panela. Junte os camarões, a cenoura, o alho-poró, o sal e as sementes de erva-doce. Refogue, mexendo de vez em quando, até o camarão ficar cozido. Retire do fogo e reserve.

2. Distribua o refogado de legumes sobre as massas de tortilha, dobre as pontas das massa, como se fosse um rolinho.

3. Corte-os ao meio, disponha em uma travessa e sirva acompanhado de uma salada verde.

Informações nutricionais (porção)

Proteína: 12,75 g	**Colesterol:** 106,93 g
Carboidrato: 9,17 g	**Vitamina:** A,C
Gordura: 4,62 g	**Sais minerais:** cálcio, ferro, sódio
Fibra: 1,3 g	

D

Rolinhos de camarão
129
calorias





Sal e açúcar!

Nada de comer os dois juntos! Você escolhe: um para um dia e outro para o dia seguinte...

BOLO GELADO DE FROZEN COM FRUTAS SECAS

- **Calorias por porção: 190**
- **Tempo de preparo: 45 min**
- **Rendimento: 12 porções**

INGREDIENTES

Para o pão-de-ló

- 5 claras
- 5 gemas
- 5 col. (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 col. (sopa) de **fermento em pó**
- 5 col. (sopa) de **adoçante para forno e fogão**
- 500 g de **frozen iogurte** (para o recheio)

Para a calda

- 4 col. (sopa) de **damasco** picado
- 2 col. (sopa) de **vinho do Porto**
- 2 xíc. (chá) de **suco de maçã** pronto

Para a cobertura

- 100 g de **damasco seco** picado
- 100 g de **ameixa seca** picada
- 50 g de **amêndoas** em lâminas

MODO DE FAZER

1. Prepare o pão-de-ló: bata as claras em neve, adicione as gemas e bata até clarear. Retire da batedeira, acrescente o adoçante, a farinha e o fermento aos poucos.
2. Unte uma assadeira, coloque a massa e leve ao forno preaquecido de 7 a 10 minutos.
3. Para fazer a calda, misture em uma panela, todos os ingredientes. Leve ao fogo para ferver por 20 minutos. Deixe esfriar.
4. Para a montagem, divida a massa em duas partes. Sobre a primeira base, espalhe o frozen até ficar com aparência uniforme. Coloque o segunda metade e, sobre ela, misture e espalhe a cobertura. Sobre a cobertura despeje cuidadosamente a calda.
5. Leve de volta ao congelador protegido por papel alumínio. Retire um pouco antes de servir.

Informações nutricionais

Proteínas: 6,13 g	**Colesterol:** 118,27 mg
Carboidratos: 163,09 g	**Vitaminas:** A, C
Gordura: 6,38 g	**Sais minerais:** cálcio, ferro, sódio
Fibras: 2,28 g	

SANDUÍCHE VEGETARIANO COM ABACATE

- **Calorias por porção: 217**
- **Tempo de preparo: 15 min**
- **Rendimento: 1 porção**

INGREDIENTES

- 2 fatias de **pão integral light**
- 1 col. (sopa) de **cream cheese light**
- 6 fatias de **pepino em conserva**
- 2 col. (sopa) de **broto de alfalfa**
- 1 col. (sopa) de **azeite**
- 1 col. (chá) de **vinagre**
- 2 **rodelas de tomate**
- 1 **folha de alface americana**
- 2 col. (sopa) de **abacate** amassado

MODO DE FAZER

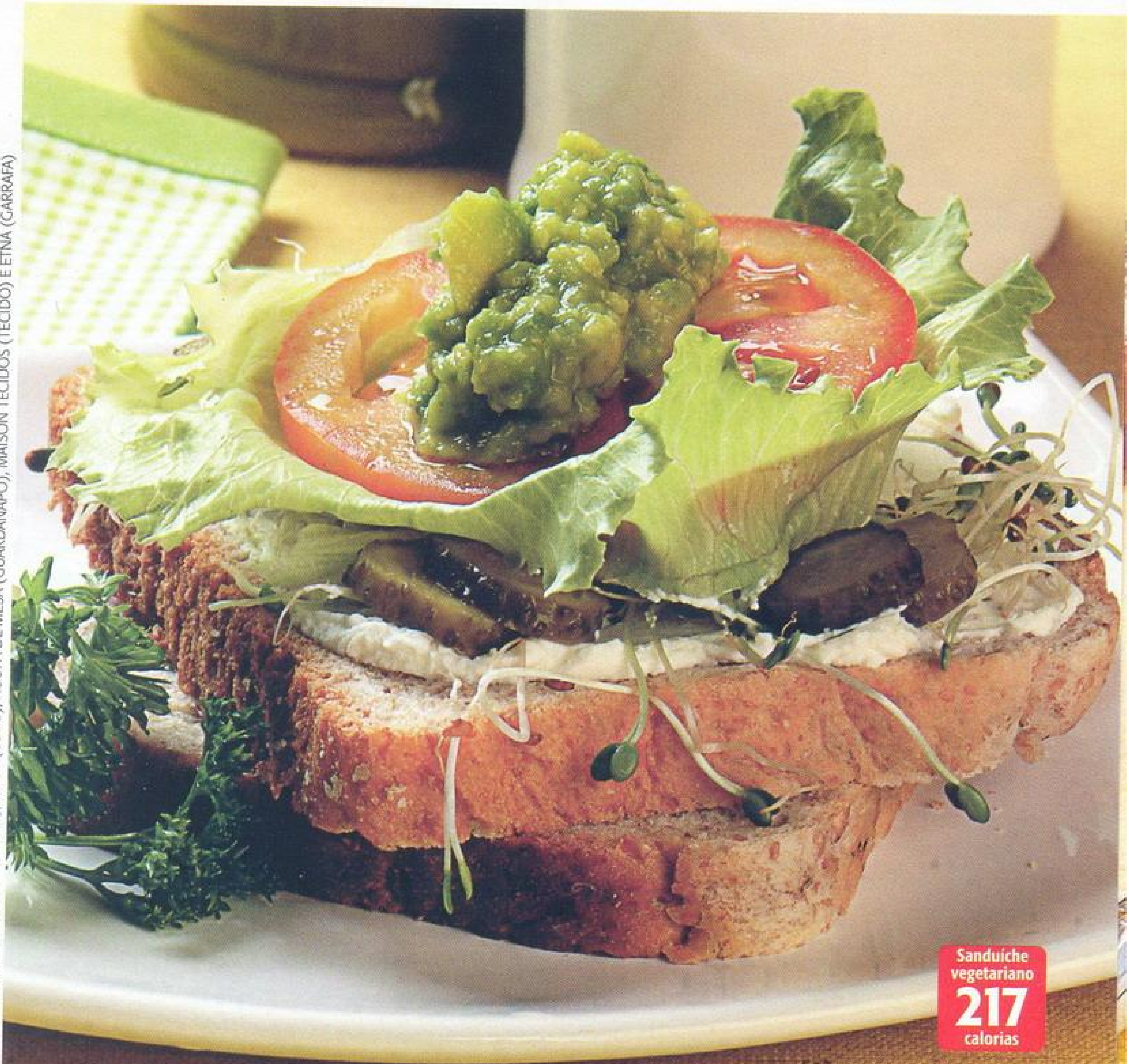
1. Espalhe o cream cheese em uma das faces das fatias de pão.

2. Por cima de uma delas coloque as fatias de pepinos, cubra com os brotos e tempere com vinagre e azeite. Adicione o tomate e a alface.

3. Na outra fatia de pão, espalhe o abacate amassado e feche o sanduíche.

Informações nutricionais

Proteínas: 6,49 g	Colesterol: –
Carboidratos: 28,75 g	Vitaminas: A, C
Gordura: 8,52 g	Sais minerais:
Fibras: 4,83 g	cálcio, ferro, sódio



UTENSÍLIOS: DRAGONETTI (PRATO), SPICY (COPO), ROUPA DE MESA (GUARDANAPO), MAISON TECIDOS (TECIDO) E ETNA (GARRAFA)

Revista scanneada por
Luciana Duarte
Blog:
http://lucianamduarte.blogspot.com/